

# メンタルヘルス通信

<第73号>

2018年11月1日  
香川県教育委員会事務局  
健康福祉課



本のご紹介 『椅子がこわい』 夏樹静子 著

皆さま、こんにちは。うだるように暑く辛い夏がやっと終わったと思ったら、いきなり秋めいてまいりました。朝晩は肌寒く感じるほどです。体調などお変わりありませんか？

今月号は読書の秋、ということで夏樹静子氏の著書の紹介です。20～30代の方々にはピンとこないかもしれませんが、昭和40年代生まれの私は「火曜サスペンスの女王」、薬師丸ひろ子主演映画「Wの悲劇」が想起され、「著名な推理小説家」という印象があります。ですが、今回ご紹介の本は推理小説ではなく、想像を絶する腰痛に苦しみぬいた夏樹氏の3年間の闘病記です。

朝、目覚めた直後から激痛に悩まされ、柔らかい椅子にも座れず、立っただけのようにも凭れかかるものがないと不安でいられない。ついには、痛みによって眠りも妨げられるほどになり、外出もままならなくなります。あらゆる病院の治療、手かざし療法から祈祷、いろいろ試してみますが、効果なし。発病後2年ほどして仕事ができなくなり、この訳の分からない病気が原因で死ぬのか、自死を選ぶのか、というところまで追い詰められていく様子が、克明に記録されています。

オカルト的な治療にさえ頼った著者ですが、精神科医の元へ行こうとはしませんでした。職業柄、人間心理には造詣が深い。それゆえ、この腰痛はこころの問題なんかではない、と絶対の自信を持っていたからです。あの手・この手でと試行錯誤の中、河合隼雄氏の紹介などを経て、最後に心療内科医の平木英人医師（森田療法家）にたどり着きます。その医師は「【作家/夏樹静子】のステージを降りることではか道はない。」と断言しますが、描きたい題材などが豊富にある彼女には到底受け入れられるものではありませんでした。絶食療法をしながらの葛藤の末、著者は筆を折る決意をします。

その直後、悪魔のような劇痛から彼女は解放されるのです。

読者はもちろん本人ですら「あれほどの物理的な痛み」が「自分の心が生み出したもの」であることなど信じられません。ですが、彼女は「心身症」でした。文字通り「病は気から」という病気です。しかし、そのように軽く言えない病気であることをこの本はドラマティックに、かつ説得力を持って私たちに訴えてくれます。

共感しづらい「心身症」という病気を理解するために、どんな心理学書よりもお薦めの1冊です。



## 日本心身医学会による「心身症」の定義

身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的な因子が密接に関与。器質的ないし機能的障害が認められる病態をいう。神経症やうつ病など他の精神障害に伴う身体症状は除外する。

※ 夏樹静子（1997）『椅子がこわい』文藝春秋 ※



（臨床心理士 小西亜紀子）

